



令和7年度 7月よていこんだてひょう

パート1

戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料 その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
1 (火)	1年生・たんぼぼ学級 どうもろこし皮むき体験 1年生とたんぼぼ学級みなさんが、給食に使用する「どうもろこし」の皮むきをお手伝いしてくれます。皮をむいたばかりのどうもろこしは、みずみずしく新鮮です。この日は、どうもろこしの甘みをより感じられるように、実をばらばらにせず、カットして茹でたものをそのまま提供します。楽しみにしていてください。							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	20.7
	しゅしょく	なつやさいのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン	なす スズキーニ きいろピーマン にんにく たまねぎ トマト	塩 鷹の爪 クチャップ こしょう 醤油		
	ふくさい	カリカリカルシウムサラダ	じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ	りんご酢 こしょう 醤油		
	ふくさい	どうもろこし			どうもろこし			
2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			559	28.2
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ほっけのしおやき		ほっけ		塩		
	ふくさい	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう もやし	醤油 みりん		
	しるもの	えだまめごじる★	じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	えだまめ ごぼう にんじん ねぎ	かつおだし		
	デザート	プリン	(こなあめ さとう あぶら さつまいもペースト)			(カラメル 塩)		
3 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			642	19.4
	しゅしょく	さとうあげパン	(こむぎこ さとう マーガリン ショートニング) あぶら					
	しゅさい	トマトシチュー♥	あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	鶏ガラだし ソース 醤油 赤ワイン クチャップ 塩 こしょう		
	ふくさい	かいそうサラダ★	さとう あぶら ごまあぶら	かいそうミックス	どうもろこし きゅうり	酢 辛子粉 醤油		
4 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614	18.2
	しゅしょく& しゅさい	チキンカレー♥	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト アップルソース フルーツチャツネ	鶏ガラだし 塩 ペイリーフ 赤ワイン 醤油 ソース こしょう ガラマサラ カレー粉		
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 醤油		
	デザート	シュワシュワポンチ	サイダーゼリー サイダー		はくとう りんご パイン			
7 (月)	七タこんだて 7/7は七タであり「そうめんの日」でもあります。1200年前からそうめんは食べられていて、この日にはそうめんをお供えするほど、七タに 欠かせないものの一つでした。そうめんは食べると病気になるはず元気でいられるようにという願いがこめられています。今回はすまし汁に入っています。							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			609	18.1
	しゅしょく	あなごちらし	こめ さとう	あなご きざみのり	かんぴょう にんじん しいたけ さやえんどう	昆布 米酢 塩 酒 醤油		
	しゅさい	ほしがたコロケ	(じゃがいも さとう とんし パンこ こむぎこ みずあめ でんぶん) あぶら	(とりにく ぶたにく)	(たまねぎ)	(塩 香辛料 酵母エキス 調味料) ソース		
	しるもの	そうめんじる	そうめん	ほしがたかまぼこ わかめ	ねぎ	かつおだし 昆布だし 醤油 塩 酒		
	デザート	たなばたゼリー	(さとう みずあめ)	(かんてん)	(レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう)			
8 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592	22.2
	しゅしょく	ガーリックフランス	(こむぎこ さとう マーガリン ショートニング) オリーブオイル		にんにく パセリ			
	しゅさい	デミグラスシチュー♥	じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	鶏ガラだし ペイリーフ 赤ワイン 塩 こしょう クチャップ デミグラスソース		
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり たまねぎ	醤油 塩 りんご酢		
◇9日～11日 5年生林間学校◇								
9 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			606	22.8
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのカレーふうみあげ	(でんぶん) あぶら	(さば)	(しょうが)	(醤油 酒 みりん カレー粉)		
	ふくさい	やさいのピリからソースあえ	さとう ごまあぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん ねぎ しょうが	醤油 豆板醤 酢		
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	かつおだし		

※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

10日以降は裏面にあります。



令和7年度 7月よていこんだてひょう

パート2

戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
10 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			623	27.4
	しゅしよく& しゅさい	ぶたのかくにどん	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぶたにく	ねぎ にんにく こんにやく しょうが こまつな	酒 醤油 みりん		
	ふくさい	さんしよくあえ	さとう		ほうれんそう もやし にんじん	醤油		
	しるもの	のっぺいじる	さといも かたくりこ	とりにく	にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	かつおだし 醤油 塩		
11 (金)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうジュース		614	18.2
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのたつたあげ	さとう かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが	酒 醤油		
	ふくさい	キムチきんぴら★	ごまあぶら さとう	ぶたにく	ごぼう にんじん にはら はくさいキムチ	醤油		
	しるもの	さつまじる	あぶら さつまいも	とりにく みそ	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	かつおだし 酒		
14 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			626	22.6
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ	たきこみわかめ				
	しゅさい	かんこくにくじゃが	じゃがいも さとう ごまあぶら	とりにく さつまあげ	ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こんにやく	コチュジャン みりん 塩 酒 醤油		
	しるもの	にくだんごのちゅうか スープ	はるさめ ごまあぶら	とりつくね	にんじん えのきたけ ねぎ チンゲンサイ しょうが	鶏ガラだし ごしょう 塩 醤油		
	デザート	レモンソーダゼリー	(さとう)		(レモンがじゅう りんごがじゅう)	(香料 酸味料)		
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			651	23.5
	しゅしよく	みそラーメン	ちゅうかめん (こむぎこ) ごまあぶら	とりにく なんと みそ	にんにく しょうが もやし にんじん とうもろこし ねぎ チンゲンサイ	鶏ガラだし 魚干しだし 昆布だし 豆板醤 酒 塩 醤油		
	しゅさい	はるまき	(はるさめ とんし でんぷん だいずあぶら さとう こむぎこ)		(キャベツ にんじん たまねぎ)	(醤油 塩 発酵調味料 酵母エキス 香辛料)		
	デザート	すいか			すいか			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、栄養教諭まで御相談ください。

※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

★よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。
♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。
当たった人はいいことあるかも・・・

	エネルギー	たんぱくしつ	脂質	炭水化物	塩分
	(Kcal)	(グラム)	(グラム)	(グラム)	(グラム)
美女木小学校 今月の平均	612	21.9	22.3	83.5	2.3
文部科学省基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を
げんきむかえに、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日欠かさ
ず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発に
なり、宿題や勉強
に集中しやす
くなります。



◆栄養のバランスも意識し
てみましょう。



2 こまめに水分補給をする

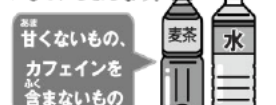
◆コップ1杯程度を、のどが渇いた
と感じる前に、こまめに飲みま
しょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの
渇きを感じにくいので、特に意識
して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘
くないもの、カフェインを含まな
いものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

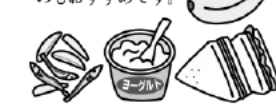
◆おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足
しがちな栄養素を補う
のもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

